

「ぱくぱくだより」

R7、6月号



6月は、食育月間です。学校給食でも地場産物をたくさん使うメニューやリザーブ給食など、子どもたちが食べることにについて、関心をもてる取組を予定しています。

今月の給食目標

食事の前後 ゆっくり、ていねいに 30秒手を洗いましょう。

はじめとした今の時期は食中毒が起こりやすい季節です。手には、目に見えないよごれのほかに、いろいろなばいきんがついています。こうしたよごれやばいきんをおとすためには、石けんで手をきれいに洗うことが大切です。食事の前やトイレの後、外から帰ってきた後はかならず手を洗いましょう。ゆっくり、ていねいに、正しい手洗いができることは、様々な病気の予防につながります。

手には見えないよごれがいっぱい！

見えないよごれがねらっている！



ばいきん



ほこり



あせ

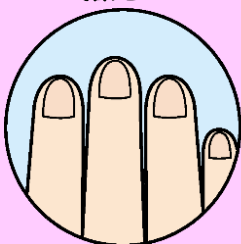


土

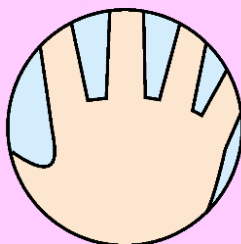
注意

洗い残しやすい4つのポイント

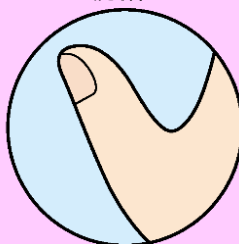
指先



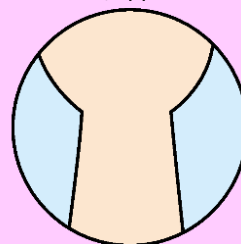
指と指の間



親指

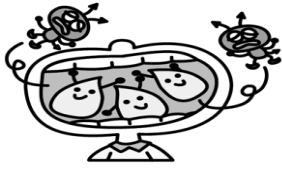


手首



洗い残しやすいところは特に注意して、ていねいに洗いましょう。

よくかむと、どんないいことがあるの？

【おいしく味わえる】 よりおいしく感じるようになります。また、味覚も発達します。 	【食べすぎを防ぐ】 脳におなかがいっぱいだという信号が伝わります。 	【むし歯を防ぐ】 だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落とすはたらきがあります。 
【消化を助け、栄養の吸収が高まる】 だ液と混ざることによって飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。 	【歯並びがよくなる】 かむたびにあごの骨や筋肉が発達してじょうぶになります。 	【脳のはたらきがよくなり心を安定させる】 頭の血管や神経が刺激されて、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。 

作ってみよう！

今回は、「連島ごぼう丼」のレシピを紹介します。

給食では、旬の柔らかな連島ごぼうを使っています♪

（材料 4人分）

ごはん	茶わん4杯
豚肉	120g
にんにく	1片
サラダ油	適量
ごぼう	200g
さやいんげん	40g
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
かつお節だし	カップ1/2
ごま	小さじ1

《プラスワンポイント》

温泉卵ときざみのりをのせて、くずしながら食べるのもおいしいですよ！

（作り方）

- ① かつお節でだしをとる。
- ② にんにくは、みじん切りにする。
- ③ ごぼうはさがきにし、水にさらす。さやいんげんは、2 cmの長さに切る。
- ④ さやいんげんは、ゆでておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを加えて豚肉を炒める。
- ⑥ ごぼうを入れてさらに炒め、だしと調味料を加えて煮る。
- ⑦ 最後にゆでたさやいんげんとごまを加える。
- ⑧ ごはんの上に、⑦をかける。